



Doppelt schokoladiges Bananenbrot

Zutaten

Für eine Kastenform (ca. 10 – 12 Stück)

50 g gemahlene Mandeln
50 g Buchweizenmehl (oder 50 g mehr gemahlene Mandeln)
120 g Hafermehl oder kurz gemahlene Haferflocken
5 – 6 EL Backkakao
1 geh. TL Backpulver
1 große Prise Meersalz
50 g VIVANI Feine Bitter 75 % Cacao
3 sehr reife Bananen
2 Eier
60 ml Ahornsirup
100 g Apfelmark
20 ml Haferdrink o. Ä.

Optional:

2 EL Kokosraspeln

So wird's gemacht

- 01** In einer Schüssel gemahlene Mandeln, Buchweizenmehl und Hafermehl mit Kakao, Backpulver und Salz vermengen.
- 02** Die Schokolade auf einem Brett grob hacken und zu der Mehlmischung geben.
- 03** Den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auskleiden.
- 04** Die Bananen schälen und in einer weiteren Schüssel mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Eier, Ahornsirup, Apfelmark und Hafermilch dazugeben und mit einem Handrührgerät alles zu einer cremigen, glatten Masse verarbeiten.
- 05** Die Bananenmischung zur Mehlmischung geben und kurz verrühren, sodass alle Zutaten eben vermengt sind. Optional noch 2 EL Kokosraspeln hinzugeben.

06 Den Teig in die Kastenform füllen und das Bananenbrot auf der mittleren Schiene für ca. 50 – 60 Minuten backen (Stäbchenprobe). Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

07 Das Bananenbrot am besten noch lauwarm aus der Form lösen und pur, mit etwas Naturjoghurt, einem Schlag Sahne oder Vanilleeis und frischen Früchten servieren.

Tipps: Das Bananenbrot hält sich wunderbar bis zu 4 Tage im Kühlschrank oder kann gut scheibenweise eingefroren werden. Die Scheiben später einzeln aus dem Gefrierfach holen und im Toaster aufbacken.

Das Bananenbrot lässt sich durch die Zugabe von anderen Schokoladensorten oder auch gehackten Nüssen wunderbar variieren.